

2025年

2月予定献立表



B献立(生駒台小, 俣口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小) 学校用
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
3 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		4 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	5 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ビビンバ	ぎゅうにく こめあぶら せいしゅ カットほうれんそう にんじん もやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぶん	赤 黄 緑 緑 緑 黄	牛肉		やさいグラタン	やさいグラタン	黄	大豆		いわしのてんぷら 	いわしのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦
	トックスープ 	トック やきふた たまねぎ とうふ ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 赤 緑 赤 緑	小麦 大豆		コンソメスープ	ぶたにく えりんぎ カットいんげん ソテーオニオン オリーブオイル あかワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉		にびたし	うすあげ にんじん はくさい だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 緑	大豆
	ならのだいこんキムチ 	ならのだいこんキムチ 	黄 赤 緑 赤 緑	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		コンソメスープ	たまねぎ ブロッコリー かぶ にんじん こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	とうふのみそしる	とうふ たまねぎ にんじん わかめ しろねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤 緑	大豆 大豆 大豆 さば	
		エネルギー 599kcal		たんぱく質 23.6g			エネルギー 664kcal		たんぱく質 24.1g			エネルギー 700kcal		たんぱく質 24.0g

節分献立

季節を分けるという意味がある「節分」は、冬から春になる「立春」の前の日です。この日は「春から始まる新しい一年が、良い一年になりますように」と願う風習があります。

節分には、邪気を追いはらう力があると考えられていた、豆やいわしを使います。災いや病気などを鬼に見立てて、豆をまいて追いはらい、福をよびこみます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさした「ひいらぎいわし」を、厄除けのため玄関先に飾ります。

節分献立では「いわしの天ぷら」と「福豆」が登場します。「福豆」に使われている黒大豆は、生駒市の農家の方が給食用に育ててくださったものです。行事食を知り、地域でとれる食材に感謝して食べてくださいね。





日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
6 日 (木)	きなこあげパン	ミニコッペパン こめあぶら グラニューとう きなこ しお	黄 黄 黄 赤	小麦 大豆	7 日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		13 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	とうにゅうむしパン 	とうにゅうむしパン	黄	小麦 大豆		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		チキンカレー	とりにく にんじん たまねぎ マッシュルーム じゃがいも カレールウ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	鶏肉		わふうスパゲティ 	スパゲティ ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ カットなのはな おろしにんにく コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ せいしゅ オリーブオイル	黄 赤 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
	わふうスパゲティ	スパゲティ ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ カットなのはな おろしにんにく コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ せいしゅ オリーブオイル	黄 赤 緑 緑 緑 緑	小麦 豚肉		かいそうサラダ 	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり しそドレッシング	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		コーンとえだまめのソテー	とうもろこし えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑	大豆
	ヨーグルト 	せいにゅうヨーグルト	黄 赤 緑 赤 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		ふくじんづけ 	ふくじんづけ	緑	大豆		ヨーグルト 	エネルギー 628kcal		たんぱく質 22.9g
		エネルギー 628kcal		たんぱく質 22.9g			エネルギー 615kcal		たんぱく質 22.5g			エネルギー 641kcal		たんぱく質 25.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
10 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		12 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		18 日 (火)	アップルパン	アップルパン	黄	乳 小麦 りんご
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶりのてりやき 	ぶり せいしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄	小麦 大豆		ぶたじゃが 	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも いとごんにやく カットいんげん こめあぶら だしのもと せいしゅ こいくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 緑 黄 黄 黄	豚肉		ハートがたハンバーグ	ハートがたハンバーグ トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぶん	赤 黄	大豆 鶏肉 豚肉
	こうやどうふのにも	こうやどうふ ちくわ にんじん グリーンピース さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆		やまとまなちりめん 	やまとまなづけ ちりめんじゃこ しろりりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ	緑 赤 黄 黄 黄	さば		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー とうもろこし わふうドレッシング	緑 緑 黄	鶏肉
	にゅうめん 	ふしそうめん なめこ かまぼこ たまねぎ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 緑 赤 緑 緑	小麦	やまとまなは やまとの でんとうやさいだよ！	さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ	赤 黄 黄 黄	小麦 大豆	ササミのスープ	ササミ にんじん たまねぎ おしむぎ こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉		
	にゅうめんは ならけんの きょうとりよりだよ！		さば	小麦 大豆	フルーツしらたま 	ミックスフルーツ しらたまだんご	緑 黄	もち りんご 大豆	バレンタインデザート 	ガトーショコラ	黄	大豆		
		エネルギー 638kcal		たんぱく質 26.6g			エネルギー 659kcal		たんぱく質 24.3g			エネルギー 641kcal		たんぱく質 25.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
14 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		17 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		18 日 (火)	アップルパン	アップルパン	黄	乳 小麦 りんご
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのからあげ(2こ)	とりにくのからあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		あじのてんぷら 	あじのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦		さけミンチカツ 	さけミンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 さけ 大豆
	きんぴらごぼう 	ごぼう にんじん つきごんにやく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろりりごま	緑 緑 黄	さば		きりぼしだいごんのにも 	きりぼしだいごん にんじん さつまあげ えだまめ さんおんとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめあぶら	緑 緑 赤 緑 黄	大豆		ポテトサラダ	じゃがいも にんじん ローズハム だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 緑 赤	豚肉 小麦 大豆
	かきたまじる 	たまご たまねぎ かまぼこ ほうれんそう しいたけ だしのもと うすくちしょうゆ でんぶん	赤 緑 赤 緑 緑	卵	ぶたじる 	ぶたにく たまねぎ にんじん えのきたけ つきごんにやく ねぎ みそ こめあぶら せいしゅ だしのもと	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉	えびいりミネストローネ	えび たまねぎ にんじん とうもろこし マカロニ(シェル) ホールトマト こめあぶら しろワイン コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 緑 黄 黄	えび 小麦		
		エネルギー 596kcal		たんぱく質 24.9g			エネルギー 687kcal		たんぱく質 25.3g			エネルギー 646kcal		たんぱく質 26.0g

2025年

2月予定献立表



B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)学校用
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
19日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆
	きざみたくあんとかまつなごまいため	きざみたくあん ごまつな にんじん しろいりごま しろすりごま こめあぶら こいくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄 黄 黄	大豆 ごま ごま 小麦 大豆
	だぶ	とりにく あつあげ(小) さいも にんじん ラッキーにんじん たけのこ しいたけ まめふ だしのもと みりん せししゆ うすくちしょうゆ	赤 赤 黄 緑 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 大豆 小麦 さば 小麦 大豆
	さかげんの きょうどりようり			
	ラッキー にんじんが はいっているよ!			
		エネルギー 672kcal		たんぱく質 26.7g

食育の日・わ食の日

だぶ

「だぶ」は、佐賀県の郷土料理で、鶏肉と季節の野菜を入れた汁物です。水をたくさん入れて「ざぶざぶ」に仕上げることから、「ざぶ」がなまって「だぶ」と呼ばれています。

お祝いの日や法事など、たくさんの人が集まる時にふるまわれる料理ですが、普段の食事でも食べられています。

材料の切り方は、お祝いの日には四角に、法事の時には三角にする決まりがあります。

また、家庭によって味や材料が違うのが特徴で、ふるさとの味として食べ継がれています。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
20日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぶ	赤 黄 黄	豚肉 大豆
	キャベツのソテー	キャベツ にんじん こめあぶら スーパーストック こしょう しお	緑 緑 黄	大豆 豚肉
	とうにゅうスープ	にんじん ニョッキ たまねぎ しめじ えだまめ おろししょうが とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう だいきずペースト とうにゅう	緑 黄 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆
		エネルギー 591kcal		たんぱく質 24.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
21日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのあまずあんかけ	とりにく みりん こめず こいくちしょうゆ さんおんとう でんぶ	赤 赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆
	くきわかめのいために	ぶたにく くきわかめ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤 赤 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 ごま
	まんぷくみそしる	だいこん れんこん えのきたけ にんじん キャベツ うすあげ だしのもと みそ	緑 緑 緑 緑 赤 赤	大豆 さば 大豆
		エネルギー 623kcal		たんぱく質 25.6g

生駒市小学生メニューコンテスト

優秀賞 給食センター賞 受賞作品
生駒南小学校 4年 岩瀬 咲良さん

みそ汁とご飯だけで、栄養たっぷりお腹いっぱいになります。

「玄米入り混ぜご飯」

【材料】(4人分)

・玄米 150g
・白米 300g
・梅干し 3個
・さけフレーク 50g
・ごま 10g
・塩昆布 15g
・しそ 4枚

【作り方】

①玄米と白米を混ぜて炊く。
②梅干しをつぶしながら入れ、★も入れて混ぜる。
③②をお皿に盛り付けて、しそをちぎり、のせて完成。

「満ぷくみそ汁」

【材料】(4人分)

・なす 1/2本
・にんじん 1/3本
・大根 1/4本
・れんこん 30g
・えのきたけ 1/2袋
・キャベツ 4枚
・かまぼこ 1個

【作り方】

①なす、にんじん、大根、れんこん、かまぼこをいちょう切りにする。
②キャベツ、えのきたけ、油揚げを一口大に切る。
③鍋に水を入れ、えのきたけを入れて加熱し、だしの素とかつお粉を入れる。
④火の通りにくいものから鍋に入れる。
⑤みそをといて完成。

「家族に食べてほしい野菜たっぷり朝食メニュー」というテーマにぴったりの「満ぷく飯」の中から、「満ぷくみそ汁」が、給食用にアレンジされて、21日(金)に登場するよ!

作って 食べよう 朝ごはん

その他の受賞作品もHPで紹介されています。生駒市公式HPから「小学生メニューコンテスト」で検索しましょう。

また、奈良県の「健康と安全の応援サイト」には、朝ごはんのレシピ動画がアップされています。

みなさんぜひ、朝ごはん作りに挑戦してみよう!

クローம்பックのカメラでQRコードを読み取りましょう。

健康と安全の応援サイト↑
Let's Challenge Nara

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
25日 (火)	こめごはん	こめごはん	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	トンカツ	トンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
	れんこんのマヨサラダ	れんこん ツナ(油漬け) にんじん だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	緑 赤 緑 黄	小麦 大豆
	A B Cスープ	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ぼうチーズ	ぼうチーズ	赤	乳
		エネルギー 618kcal		たんぱく質 27.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
26日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのたつたあげ	さわらのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆
	あすかなべ	とりにく だいこん ひらごんや にんじん しろねぎ おろししょうが みそ だしのもと ぎゅうにゅう(調理用) だつしふんにゅう とうにゅう こめあぶら	赤 緑 黄 緑 赤 赤 黄	鶏肉 大豆 さば 乳 乳 大豆
	あすかなべ ならけんの きょうどりようりだよ!			
		エネルギー 629kcal		たんぱく質 26.4g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
27日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハッシュドポーク	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン さんおんとう しお こしょう	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
	さやいんげんとコーンのソテー	カットいんげん とうもろこし ブラックベッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
	みかんゼリー	みかんゼリー	黄	
		エネルギー 585kcal		たんぱく質 21.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
28日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	マーボー豆腐	ぶたミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら にんじん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オスターソース さんおんとう せししゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶ	赤 赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 大豆 ごま 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 豚肉
	もやしのちゅうかいため	もやし チンゲンサイ にんじん こしょう とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉
	バックアーモンドフィッシュ	バックアーモンドフィッシュ	赤	アーモンド
		エネルギー 687kcal		たんぱく質 25.1g

【食品に関するアレルギーについて】

アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(21品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

表示義務づけ特定原材料(7品目)

卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに

特定原材料に準ずるもの(21品目)

あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。(例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)

○よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。

◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

◎食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センターホームページをご覧ください。

◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。
TEL 0743-78-1510

【献立のマークについて】

…地場産物(奈良県でとれたもの)を使っています。

…地場産物(生駒市でとれたもの)を使っています。

…カミカミ献立(よくかんで食べましょう)

…給食センター返却用のゴミ袋がつかます。

…スプーンがつかます。

…魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。

生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。

①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用

②郷土料理や世界の料理、行事食の提供

③ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

給食センターHP

今月の平均栄養量

1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
638	24.8	20.3	368	3.5	220	0.55	18